**Методические рекомендации для студентов**

**Тема** «Формы и методы самостоятельной работы студентов»

**Значение темы:** Сегодняшнее занятие посвящено теме: Формы и методы самостоятельной работы студентов. Основная цель данного занятия научить Вас учиться, а именно помочь Вам на первом этапе адаптироваться к новым условиям обучения в средне – специальном учебном заведении. Готовиться к практическим, семинарским занятиям, писать конспекты лекций, подготовить реферат и многое другое – все это требует много времени, а если вы будете знать, как правильно подготовиться к занятиям, Вам будет гораздо легче учиться. Знания, полученные сегодня, Вы успешно сможете применять на других дисциплинах: терапии, хирургии, основах сестринского дела и многих других.

На основе теоретических знаний и практических умений обучающийся должен

**знать**:

1. Виды информационных ресурсов (библиотека, Интернет).
2. Требования по оформлению реферата, доклада, научной работы, курсовой работы, квалификационной работы.

**уметь:**

1. Развивать краткосрочную и долгосрочную память.
2. Конспектировать предложенный текст.
3. Составить графологическую структуру, схему, план, вопросы к предложенному тексту.

**овладеть ОК:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

**План изучения темы:**

**1.Контроль исходного уровня знаний.**

Ответьте на вопросы:

1. Иерархия управления колледжем, администрация колледжа.
2. Студенческое самоуправление: цели и задачи.
3. Состав студенческого самоуправления.
4. Студенческий Совет колледжа, его функции.
5. Работа секторов студенческого самоуправления.
6. Актив группы и его функции.
7. Старостат отделения и его функции.
8. Совет общежития и его функции.
9. Мероприятия колледжа конкурсного характера.
10. Государственная академическая стипендия.
11. Порядок назначения и выплаты государственной социальной стипендии.
12. Порядок назначения и выплаты материальной помощи и премии студентам.

**2. Содержание темы.**

**Требования к оформлению рефератов, курсовых работ, квалификационных работ и докладов к ним.**

 Реферат – это обзор литературы по какой-нибудь теме.

Для работы необходимо научиться пользоваться библиотечным каталогом, выбрать нужную литературу, извлечь из найденного журнала или книги наиболее существенное дли своей темы, грамотно оформить текст по общепринятым правилам и т.д.

 Таким образом, обзор литературы - это самостоятельная научная работа, которую часто пишут известные ученые и публикуют солидные научные журналы.

 Преподаватель предлагает примерный список тем, из которых Вы выбираете какую-то одну - знакомую или понравившуюся Вам, по которой Вы максимально эрудированны. Можно выбрать тему самостоятельно. Итак:

1. Выбрать тему;
2. Составить список литературы.
3. Составить план;
4. План состоит из введения, основной части и заключения.
5. Озаглавить введение. Оно должно привлечь внимание читателя, вызвать интерес к Вашей работы. Объем введения - примерно 1 страница.
6. Заключение подытоживает главные мысли, которые, по Вашему мнению, должны запомнится читателю, побудить их к изучению данной темы. Объем заключения - также примерно 1 страница.

Итак, начинаете с «завязки», с «изюминки» - то есть сообщаете что-то весьма интересное или шокирующее. Далее постарайтесь писать так, чтобы у читателя по мере чтения текста интерес нарастал. После этого текст плавно переводите в заключение.

Рекомендуется отпечатать текст на компьютере. Рукописный текст, как правило, трудно читать и трудно воспринимать. При написании текста необходимо оставлять поля: 15 мм верхнее, 20 мм нижнее, 30 мм слева 10 мм справа.

Если Вы хотите подкрепить свою мысль авторитетом автора из Вашего списка литературы, то, как принято, укажите порядковый номер книги из списка в квадратных скобках. Например, *«Как доказал А. Эйнштейн [2].»*

В настоящее время принят солидный стиль оформления реферата, напоминающий курсовую работу. В этом случае первая страница представляет собой титульный лист, на котором пишется:

* наименование вашего учебного заведения,
* название отделения,
* вид работы, то есть слово «реферат»,
* тема реферата,
* фамилия, и., о. студента с указанием № группы (в правой половине страницы),
* фамилия, и., о. преподавателя, который будет проверять работу (в правой половине страницы),
* в самом низу страницы укалывают город, в котором вы находитесь, и год написания реферата.

Каждый из этих пунктов выполняются крупным чертежным шрифтом, эстетично размещая по всей странице.

 **Курсовые и квалификационные (дипломные) работы**

**Курсовые работы** представляют собой отчет по самостоятельной работе студентов и содержат систематизированные при помощи различных методов научных исследований сведения по определенной теме.

**Дипломные работы** студентов представляют собой самостоятельные научные разработки, в которых отражаются навыки практического применения полученных в вузе теоретических знаний. Дипломы выполняются на заключительном этапе обучения в колледже.

 Наибольшую значимость имеют те курсовые и дипломные работы, которые выполнены на "реальном" фактическом материале и содержат рекомендации по внедрению отдельных положений работы в хозяйственную практику.

**Подготовка доклада**

Доклад - это эффектное завершение какого-то этапа вашей студенческой жизни. Доклад венчает научную, курсовую работу, дипломный проект. Существуют также всевозможные конференции, слеты, на которых тоже приходится выступать с докладами.

 **Советы при подготовке доклада.**

* Никогда не читайте доклад, написанный другими!
* Составьте подробный план и продумывайте доклад в течение нескольких дней.
* На рядовой доклад отводится, как правило, не более 10 минут. По объему - это 3-4 страницы машинописного текста с расстоянием между строками 1,5 интервала. Поэтому надо тщательно отсортировать материал, отсеивая второстепенные вопросы, чтобы слушатели не утонули в потоке информации.
* Позаботьтесь об иллюстрациях. К середине доклада, когда внимание зала начинает рассеиваться, подключайте слайды, плакаты, видео. Говорите громче, эмоциональнее, старайтесь не «упустить публику».
* В конце своей речи сделайте вывод: какую же тайну природы раскрыл Ваш доклад.
* Позаботьтесь об эрудиции. Вы должны знать тему гораздо шире, чем излагаемый текст.
* Необходимо самому полностью понимать то, что будете докладывать.
* Старайтесь говорить просто, короткими фразами.
* Интонация. Наиболее важные, на Ваш взгляд, слова или фразы выделяйте более громким голосом, меняя тон или замедляя темп (это называется смысловым ударением).
* Техника произнесения доклада**.** Перед выступлением положите перед собой план доклада и расскажите сами себе, что сможете, по плану, затем проверьте, что упущено.
* Следите за дикцией.
* Следите за речью. У Вас не должно быть безграмотных, вульгарных и нелитературных выражений. Избегайте слов-паразитов, таких, как «э...», «значит…», «так сказать…», «ну…», «это…», «там…», «типа…» и т.п.
* Некоторые докладчики, не зная, что сказать, дважды повторяют одну и ту же фразу, например: «В текущем году..., в текущем году мы достигли выдающихся успехов..., выдающихся успехов...».
* Не допускайте, чтобы внимание зала переключилось с Вас на что-то постороннее.
* Еще одна рекомендация на будущее: Практикуйтесь в выступлениях как можно чаще. Записывайтесь выступать, где только возможно.
* Имейте в виду: публичное выступление - это мощный рычаг Вашего интеллектуального развития.

**3**. **Самостоятельная работа.**

1) Изучение презентации «Виды информационных ресурсов (библиотека, Интернет)»

2) Изучение требований к оформлению рефератов, курсовых работ, квалификационных работ и докладов к ним.

3) проведение упражнения на развитие краткосрочной и долгосрочной памяти. (Приложение 2)

**4. Итоговый контроль знаний.**

 Тест-контроль

Выполненное домашнее задание (Конспект предложенного текста.

Графологическая структура, схема, план, вопросы к предложенному тексту.)

**5. Подведение итогов.**

**6. Домашнее задание:** Работа в библиотеке

 **Самостоятельная работа:**

1) Работа с интернет – ресурсами в библиотеке по поиску литературы.

2)Составление библиографического списка по заданной теме.

**Литература:**

- обязательная:

1. Инструкция по технике безопасности на рабочем месте для студента.
2. Инструкция по пожарной безопасности в колледже.
3. Положение о рейтинговой системе.
4. Положение о портфолио студента.
5. Положение об организации самостоятельной работы студента.
6. Правила внутреннего распорядка.

- дополнительная:

1. Монахова, Л.Ю. Адаптация студентов к процессу обучения в высшей школе // Современные адаптивные системы образования взрослых: [Сб.] / Ин-т образования взрослых. СПб., 2002.-C. 126-130.
2. Социально-психологическая и профессиональная адаптация студентов вузов Центрального региона России: (По материалам социол. исслед.) / В. И. Уварова, В. Г. Шуметов, Т. Н. Афонина, Т. А. Иваненко.- Орел: Изд-во ОрелГАУ, 2001. – 197 с.

**Приложение 1**

1. Логическим продолжением аудиторных занятий является ....

 а) внеаудиторная работа

б) самостоятельная работа

в) логические размышления

г) отдых

1. Как называется решение задач по образцу, заполнение таблиц, схем и т.д.

а) реконструктивный уровень

б) репродуктивный уровень

в) творческий уровень

г) выполнение домашнего задания

1. Курсовые и дипломные работы, требующие анализа проблемной ситуации и решения стоящей задачи, относят к уровню

а) репродуктивному уровню

б) реконструктивному уровню

в) творческому уровню

г) выполнения домашнего задания

1. Как называется смысловое переконструирование информации, в результате чего рождается собственные мысли

а) фразеологизм

б) конспектирование

в) перепись

г) списывание

1. Что происходит в процессе конспектирования

 а) запоминание

б) повторение

в) ознакомление

г) изучение

1. Что является частой формой систематизации материала

 а) конспект

б) схемы

в) графики и таблицы

г) диаграммы

1. При конспектировании слова:

а) сокращают

б) выделяют

в) подчеркивают

г) все перечисленное верно

1. К методам конспектирования относят:

 а) таблицы

б) запись

в) тезисы

г) схемы

1. К запоминанию относят

а) механическое заучивание

б) просмотр материала

 в) просмотр видеофильма

 г) непроизвольное запоминание

1. Как называется проверка знаний студентов, когда первая проверка была с ведением проблем и задач

 а) повторный контроль

 б) собирательный контроль

 в) контроль эстафеты

 г) регулярный контроль

1. Если после объяснения материала на уроке проводится опрос студентов по этому материалу

 а) закрепленный контроль

 б) регулярный контроль

 в) выравнивающий контроль

г) повторный контроль

1. Самостоятельная работа студентов, когда по желанию выбирается вопрос из предложенной серии контрольных вопросов.

 а) блиц - контроль.

 б) выборный контроль

 в) двойной контроль

г) повторный контроль

1. Беседа преподавателя со студентом, когда задаются вопросы и констатируются совместно с ним ответы

 а) контроль - синтез

 б) контроль попытка

 в) контроль – консультация

 г) контроль-эстафета

1. Если контроль проводят в виде развернутой беседы, беседы за круглым столом

 а) регулярный контроль

 б) развернутый контроль

 в) перекрестный контроль

 г) контроль-попытка

1. Опрос студентов ведется одновременно двумя преподавателями

 а) двойной контроль

 б) блиц - контроль

 в) контроль – попытка

 г) перекрестный контроль

**Приложение 2**

Проведение упражнения на развитие памяти

 Кратковременная память человека похожа на оперативную память компьютера – используется в текущей работе, и при выключении компьютера полностью стирается.

 Кратковременная память позволяет вспомнить что-либо через достаточно короткий промежуток времени от нескольких секунд до минуты без повторения.

Емкость такой памяти достаточно ограничена. Опыты показывают, что она составляет, как правило, от 4 до 9 объектов, в среднем 5-7.

 Основным упражнением для развития кратковременной памяти считается запоминание и повторение последовательности чисел.

Это же упражнение используется для тестирования возможностей кратковременной памяти.

Группировка объектов

Основным способом улучшения памяти является группировка объектов или еще это называют английским словом «чанкинг».

Использование этого правила, например, для номера телефона из 10 цифр 9258674567, означает, что проще запомнить, разбив его на несколько частей, например: 925 867 45 67.

Считается, что идеальный размер для чанков букв и цифр, неважно осмысленных или нет, составляет три единицы.

Приемы мнемоники

 Под мнемоникой понимается замена абстрактных объектов на понятия, имеющие визуальное, аудиальное или другое представление, связывание объектов с уже имеющейся информацией в памяти для упрощения запоминания.

Мнемоника включает изображения, звуки, цвета, вкусы, запахи, контакт, язык, эмоции. Большинство из них связано с органами чувств. Связь приятного цвета или звука с определенной информацией помогает людям вспоминать быстрее.

Мнемонические образы должны быть позитивными и приятными для вас. В противном случае вы будете их отвергать.

 Можно привести такой пример мнемоники. Если вам нравится какая то мелодия, можно запомнить номер телефона или имя человека в ритм этой мелодии. Несколько раз пропойте это и увидите, насколько прочнее информация сохраняется в памяти.

Когда мы пытаемся сформировать мнемонические связи мы пытаемся закрепить информацию на долгосрочном уровне.

Питание

Считается, что для улучшения памяти неважно кратковременной или долговременной необходимо следовать диете, содержащей:

витамины B (особенно B6, B12 и фолиевую кислоту (витамин В 9). Эти витамины содержатся в зеленых овощах с листьями, в белковых продуктах: молоко, мясо, рыба, бобовые и т.д., в хлебе из муки грубого помола, дрожжах, печени, входят в состав мёда. Витамины разрушаются при термической обработке и не накапливаются в организме. Поэтому необходимо ежедневно употреблять содержащую их пищу.

антиоксиданты, такие как витамины C, E и бета каротин. Лучшие источники: черника и другие ягоды, свежие фрукты и свежевыжатые соки. Как правило, все они имеют кислый или кисло-сладкий вкус.

Омега-3 жирные кислоты. Содержатся в некоторых морских и растительных жирах. В основном это рыба, семена льна, грецкие орехи, рапсовое масло. Надо иметь ввиду, что витамины разрушаются алкоголем, рафинированными сахарами, никотином и кофеином. С никотином в частности проводились опыты. Способность к запоминанию после выкуренной сигареты снижается в разы.

Дополнительно

Когда пытаетесь что-то запомнить, не отвлекайтесь при этом на что-то еще.

**Упражнение – «Осознание визуального материала»**

Для этого упражнения потребуются листок бумаги, карандаши и секундомер. На рисунке, приведенном ниже, представлены 12 изображений.

Детям предлагается рассмотреть рисунки первой строки, закрыв остальные листом бумаги, чтобы они не отвлекали внимание. Спустя 30 секунд попросите их закрыть целиком всю страницу и нарисовать по памяти предметы первой строки.

Затем предложите им сравнить, насколько их рисунки соответствуют рисункам образца. Далее перейдите к следующей строке. С двумя последними строками поработайте одновременно.

**Упражнение - Пробуждение «чувства деталей»**

Перейдите от конкретных изображений к абстрактным. Предложите детям для начала четыре абстрактные фигуры.

Каждую из них они должны рассматривать в течение минуты, закрывая при этом остальные, чтобы не отвлекать внимание. Затем попросите ребят мысленно представить себе эти фигуры во всех деталях и по памяти начертить каждую на бумаге.

**Упражнение – «Осознание словесного материала»** (используется для тренировки как зрительной памяти, так и слуховой).

Цель этого упражнения - заставить детей поразмышлять о словах. Ведущий говорит: "Сейчас я буду читать (показывать) (в зависимости от тренируемого типа памяти) слова, услышав (увидев) каждое слово, представляйте себе внешний вид данного предмета, его вкус, запах, звуки, которые он может издавать, и т.п.

Например, зубная паста на вид белая и блестящая, с мятным запахом и вкусом острым и сладким одновременно".

В качестве предварительной тренировки можно предложить детям сначала описывать вслух вызываемые при помощи чувств образы и лишь после этого переходить к работе "только в уме".

**Упражнение – «Оживление»**

К этому упражнению желательно переходить после того, как будут хорошо освоены предыдущие, т.к. оно требует сформированности умения переводить информацию в зрительный образ (навыка визуализации) и особой концентрации внимания, вызываемой осознанностью восприятия. Предложите детям представить себе какого-либо зверя, животное. После того, как образ создан, попросите их "оживить" картинку, т.е. чтобы животное начало двигаться, жить своей жизнью в воображении. Пусть дети расскажут друг другу про своих зверей. Затем подведите итоги, чей рассказ оказался самым интересным.

После упражнений с живыми существами можно переходить к "оживлению" предметов. Упражнение выполняется сначала с закрытыми глазами, а потом с открытыми. Всего на различных занятиях предлагается для достижения хорошего результата оживить 50 живых существ и 100 предметов. Можно провести это упражнение в качестве игры в волшебника: ребенку предлагается стать волшебником, способным оживлять при помощи волшебной палочки все, что угодно. Например, он касается в своем воображении предмета, и тот оживает, затем "волшебник" рассказывает всем, что он видит; после роли меняются.

Источник: adalin.mospsy.ru.